

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Левківської Світлани Петрівни

УДК 159.922.7

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти
молодших підлітків

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ С.П. Левківської

Керівник роботи:
професор Скидан О.В.

Науковий консультант:
доцент каф. психології, доктор
філософії Гречуха І.А.

Житомир – 2024

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Левківська С. П. Особливості соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми адаптації учнів 5 класу до навчання в школі. Попри значну увагу науковців до цієї тематики, залишаються відкритими питаннями, які пов'язані з надійністю критеріїв оцінки адаптації до конкретного навчального середовища. Недостатньо розробленою залишається система визначення рівнів адаптації учнів 5 класу, яка враховувала б всі основні компоненти цього процесу: психофізіологічний, психологічний, соціальний і педагогічний.

Аналіз результатів дозволяє говорити про хвилеподібну динаміку емоційної адаптації учнів, яка характеризується наростанням рівня тривожності починаючи з перших місяців навчання і до зимових місяців та поступовий спад ближче до весни, в період навчання, коли учні мали б вже адаптуватися до нових соціально-психологічних умов.

Результати спостереження за адаптацією учнів 5 класу до шкільного навчання свідчать про наявність трьох учнівських груп, які відображають загальні адаптаційні тенденції в них. Учні двох груп у різному ступені потребують допомоги, спрямованої на зниження напруженості адаптаційного процесу. Таким ефективним інструментом в розвитку соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків є соціально-психологічний тренінг.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, неадаптованість, дезадаптованість, навчальна адаптація.

SUMMARY

Levkivska S. Peculiarities of socio-psychological adaptation to learning in educational institutions for younger adolescents. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the problem of adaptation of 5th grade students to school. Despite the considerable attention of scientists to this topic, open questions remain related to the reliability of the criteria for assessing adaptation to a specific educational environment. The system for determining the levels of adaptation of 5th grade students, which would take into account all the main components of this process: psychophysiological, psychological, social and pedagogical, remains insufficiently developed.

Analysis of the results allows us to speak of a wave-like dynamics of emotional adaptation of students, which is characterized by an increase in the level of anxiety starting from the first months of study and until the winter months and a gradual decline closer to spring, during the study period, when students should already adapt to new socio-psychological conditions.

The results of observation of the adaptation of 5th grade students to schooling indicate the presence of three student groups, which reflect general adaptation tendencies in them. Students of the two groups need assistance to varying degrees, aimed at reducing the intensity of the adaptation process. Such an effective tool in the development of socio-psychological adaptation to study in educational institutions for younger adolescents is socio-psychological training.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, maladaptation, maladaptation, educational adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5 КЛАСУ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ	10
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації до навчання.....	10
1.2. Проблема соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі	15
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5 КЛАСУ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ.....	22
2.1. Методи дослідження соціально-психологічної адаптації	22
2.2. Організація та процедура дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків	25
Висновки до розділу 2.....	27
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	28
3.1. Аналіз результатів дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі.....	28
3.2. Соціально-психологічний тренінг як інструмент розвитку соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків	32
Висновки до розділу 3.....	36
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. У нашому сучасному суспільстві все частіше виникають питання про постійність та безперервність процесу навчання людини протягом усього її життя. Це обумовлено постійними змінами у світі, що включають у себе нові знання, інформацію та технології. Стало очевидним, що навчитися один раз і вже ніколи не вчитися неможливо. Тому важливо виробляти уміння ефективно адаптуватися до нових умов навчання, не витрачаючи при цьому зайву енергію. Це означає, що потрібно опанувати спеціальні вміння адаптивної поведінки, яка вимагає менше напруження від регулятивних механізмів для підтримання сталості організму.

З переходом до середньої ланки школи, учень повинен не лише відчувати внутрішній комфорт і мати достатні знання для успішного навчання, але й вміти діяти в різних ситуаціях навчальної діяльності, освіти та розвитку. Україна орієнтується на європейські стандарти підготовки школярів, а тому зустрічається з проблемою підготовки людини, яка зможе адаптуватися до життя в світі з багатоманітними викликами. Така успішна адаптація може стати сильним мотивом для постійного бажання вчитися протягом усього життя.

Розробка наукових завдань соціальної адаптації молоді та визначення її соціальних перспектив є одним із ключових завдань соціальної психології.

Проблема адаптації активно розроблялася в межах необіхевіоризму (Н. Міллер, Дж. Даллард, Р. Сірс та ін.), культурної антропології (Р. Бенедикт, М. Мід), психосоматичної медицини (Ф. Александер, Т. Френч). Представників цих психологічних шкіл та напрямків поєднує думка про те, що головним рушієм адаптивної поведінки є потреба у відновленні рівноваги із середовищем.

Окремі автори вбачають адаптацію у активному свідомому впливі особистості на середовище (Р. Маркарян, А. Харрісон).

Представники культурно-історичної школи під адаптацією розуміють пристосування до нових умов, яке можливе лише в діяльності і через неї (Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, А.Р. Лурія).

В Україні окремі аспекти цієї тематики досліджувалися в галузях психофізіології, загальної та соціальної психології, а також педагогіки (серед дослідників: І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, П. Зільberman, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик). , В. Невмержицький, В. Скрипко. Водночас питання соціально-психологічної адаптації учнівської молоді залишаються недостатньо вивченими та потребують подальшого дослідження. Це і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи *«Особливості соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків»*

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації учнів 5 класу до навчання в школі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі.
2. На основі аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі обрати методики дослідження.
3. Дослідити соціально-психологічну адаптацію учнів 5 класу до навчання в школі за методикою.

Об'єктом нашого дослідження є розкриття теоретичних аспектів проблеми адаптації учнів 5 класу до навчання в школі.

Предметом – сутність, закономірності та механізми адаптації учнів 5 класу до навчання в школі.

Гіпотеза: соціально-психологічна адаптації учнів 5 класу до навчання в школі має свої характерні особливості, а рівень адаптованості учнів до умов навчання в школі на соціальному, емоційному, дидактичному рівнях зростає під впливом активних методів психологічного впливу – наприклад, таких як соціально-психологічний тренінг.

Методи та організація дослідження: методи теоретичних досліджень (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-теоретичної літератури з проблеми); емпіричні – спостереження; психодіагностичні методи: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, опитувальник особистісної адаптованості школярів (А.Фурмана), методика САН; якісний аналіз отриманих результатів; методи статистично-математичної обробки даних: описова статистика (відсотковий аналіз, середнє арифметичне значення). Вибірка становить 45 осіб, 10-11 років.

Наукова новизна та теоретичне значення: полягає в поглибленому вивченні соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі; з'ясуванні ролі різних чинників (зовнішніх і внутрішніх) на рівень соціально – психологічної адаптованості.

Практична значущість одержаних результатів. Отримані в результаті виконання кваліфікаційної роботи діагностичні дані щодо соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі можуть бути використані психологами та соціальними педагогами для надання допомоги в адаптації учнів до середньої ланки навчання в школі.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: науково-практичній конференції за результатами І туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2024 року) та International scientific and practical conference «Modern Challenges and Achievements of the Scientific Community of the 21st century» (м. Нарва, Естонія; 16-18 жовтня 2024 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Левківська С.П. Соціально-психологічна адаптація як феномен у психології. *International scientific and practical conference «Modern Challenges and Achievements of the Scientific Community of the 21st century» (October 16-18, 2024)*. Narva, Estonia. International Scientific Unity, 2024. P.168-171. https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/10/Modern_challenges_and_achievements_of_the_scientific_community_of_the_2st_century_October_16_18_2024_Narva_Estonia.pdf

2. Левківська С. Візуалізація: від теорії до практичного застосування. Науково-методичний журнал «Педагогічна Житомирщина». 2024. №3.

3. Левківська С. Соціально-психологічна адаптація учнів 5 класу до навчання в школі. *Студентські наукові читання-2024: Матеріали студентської науково-практичної конференції, 11 грудня 2024 року*. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається з наступних структурних елементів – вступ, три розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, додатки. Робота налічує 43 сторінок, обсяг основного тексту роботи – 39 сторінок. Список використаних джерел налічує 33 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5 КЛАСУ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

1.1 Поняття соціально-психологічної адаптації до навчання

Адаптація завжди привертала увагу суспільства, оскільки фізіологічні характеристики людини, сформовані в процесі еволюції, змінюються значно швидше, ніж технологічне та соціальне середовище. Швидкі трансформації вимагають від здатності людини перебудовувати своє життя, що потребує певного адаптивного ресурсу. Цей ресурс передбачає усвідомлено оцінювати нові умови, критично осмислювати та підготовлюватися до змін. Невідповідність між біологічними можливостями людини та вимогами середовища може створювати конфлікти. В еволюційному процесі стереотипна поведінка замінюється більш гнучкими та адаптивними моделями, що забезпечує ефективнішу реакцію на різний рівень.

Адаптація є одним із центральних понять біології, що позначає пристосування будови та функцій речовин до умов виникнення або викликання до них. Термін «адаптація» також широко використовується в психології, де вона розглядається як динамічний процес, який дозволяє живим організмам підтримувати стійкість, необхідну для розвитку, розвитку та продовження роду, незважаючи на змінені умови. Адаптація відбувається, коли в системі організму-середовища виникають значні зміни, що призводять до формування нового гомеостатичного стану, що забезпечує максимальну ефективність фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. У випадках, коли виникає протиріччя між можливими потребами та вимогами середовища, адаптація стає незворотною [4; 8;13; 18].

Адаптаційний процес неможливо розглядати без врахування його складових елементів і рівнів – *біологічного, психологічного та соціального*. *Біологічна адаптація* людини відображає не тільки її загальну біологічну

організацію, спільну з усіма живими організмами, але й специфічні особливості, пов'язані з її соціальною сутністю. За визначенням психологічного словника, *біологічна адаптація* – це пристосування факторів до стабільних і змінених умов середовища (температура, атмосферний тиск, вологість, освітленість та інші зовнішні фізичні умови і вплив), а також до змін, що відбуваються в самому організмі. Особливістю біологічної адаптації людини є її здатність використовувати різноманітні допоміжні засоби, створені в процесі діяльності (наприклад, одяг, житло тощо) [11;19].

Велике теоретичне значення для дослідження біологічної адаптації мають погляди таких вчених, як Ч. Дарвін, який розглядав адаптацію влади живих організмів, що формуються історично, що робить її дійсною в часі та просторі; І.М. Сеченов, який підкреслював єдність речовин і середовища в процесі адаптації; О.О. Ухтомський, що акцентував на активності факторів у процесі взаємодії із середовищем, що стало основою для вивчення поведінкових механізмів адаптації; а також вчення І.П. Павлова, яка визначала історичну та еволюційну детермінованість реакцій шкідливих речовин на зовнішнє середовище [11; 19; 22; 27].

Психічна адаптація є компонентом загального процесу адаптації і більш як процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, при якому особистість повинна вилікувати особливості цього середовища та активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих цілей. В інших джерелах *психічну адаптацію* трактують як процес активного пристосування до умов середовища, зокрема соціального. Середовище впливає на особистість або групу, які вибірково сприймають і переробляють ці впливи відповідно до своєї внутрішньої природи, і в свою чергу активно впливають на середовище. Тому вчені виділяють адаптивну та адаптуючу активність особистості або групи [17; 30].

Таку точку зору підтримує Ж. Піаже, який розглядає адаптацію як єдність двох протилежно цільових процесів: акомодатії (засвоєння правил

середовища, «уподібнення» до нього) та асиміляції («уподібнення» себе, перетворення середовища) [8].

Результатом психічної адаптації є здатність до пристосування, яка виступає як особистісна якість і є показником життєвої компетентності індивіда. Процес взаємодії особистості і середовища створюється в пошуку та використанні адекватних засобів і способів для задоволення основних потреб. Адекватною формою поведінки при задоволенні потреб є така, яка не перешкоджає задоволенню інших основних потреб.

Соціально-психологічна адаптація – це процес набуття людиною певного соціально-психологічного статусу та оволодіння соціально-психологічними функціями. Аналіз загальних закономірностей соціально-психологічної адаптації вимагає більш широкого визначення цього поняття в контексті його зв'язку із соціалізацією.

Соціально-психологічна адаптація, по-перше, є *процесом* активного пристосування індивідів до умов нового соціального середовища, а по-друге – *результатом цього процесу*. Сутність адаптації та соціалізації відбудеться в інтеграції індивіда в соціальне середовище і закріпленні соціальних зв'язків. Однак, на користь від соціалізації, соціально-психологічна адаптація виникає в первинному колективі або малій діяльності групи і пов'язана з конкретним видом, який об'єднує цей колектив чи групу [15; 20; 22].

Однією з ключових проблем у вивченні соціально-психологічної адаптації є її діяльність соціально-психологічний зміст, який охоплює механізми та результати адаптації, що розглядаються в контексті колективу. Виділяють два основних моменти, що адаптуються: 1) зближення ціннісних орієнтацій колективу та адаптантів, засвоєних групових норм, еталонів та традицій; 2) інтеграція в рольову структуру колективу.

Соціальна адаптація є динамічним процесом, у якому ключову роль змінюється на взаємодію людини з навколишнім середовищем. Характеристики ситуації впливають як на успішність адаптації, так і на психологічні механізми, що формують стратегії поведінки. Для високої та

низької адаптивності характерні різні підходи до вирішення проблеми. Оптимальна соціальна адаптація досягається за умов гармонійного поєднання прийняття себе та інших, прагнення реалізувати свої можливості, а також віри у власну ефективність і значущість життя [4].

Людське життя від моменту народження і до кінця є безперервним процесом адаптації до умов навколишнього середовища. Соціальна адаптація включає інтеграцію людини в суспільство, розвиток здатності до взаємодії з іншими, формування свідомості та самоконтролю. Психологічна адаптація прагне до гармонізації індивідуальних цінностей і переконань із суспільними нормами. Соціальна адаптація спрямована на досягнення рівноваги між особистими потребами та людьми шляхами пристосування суспільства до соціального середовища. Ефективність адаптації передбачає використання наших особистісних ресурсів і здатність до їх використання задля реагування на зміну умов, що включає як природжені можливості, так і набуті навички [1; 3 ; 12].

У періоди соціально-економічної кризи рівень успішності, адекватності та конструктивності соціально-психологічної адаптації суттєво впливає на тенденції розвитку суспільства та економіки. Адаптивність виступає показником психічного здоров'я та здатності до самореалізації. Дослідження соціально-психологічної адаптації, її чинників та механізмів, здійснюється з урахуванням її значущості для соціального та економічного контексту. Вчені аналізують особливості адаптації як у повсякденних умовах, так і в ситуації стресу чи життєвих криз. Різні психологічні теорії пропонують різноманітні підходи до вивчення соціальної адаптації, але сучасні дослідження віддають перевагу когнітивно-повідінковому і феноменологічному підходам [2].

Соціально-психологічна адаптація напружена як активний процес пристосування людини до вимог навколишнього середовища. З позиції системного підходу, цей процес забезпечує постійну взаємодію між особистістю та соціальним середовищем, де ефективність адаптації залежить

як від індивідуально-психологічних характеристик людини, так і від особливостей зовнішніх умов [1].

Для сучасної молоді період навчання є одним із ключових етапів життя, що сприяє особистісному розвитку та становленню. Успішна адаптація до змін соціального середовища та нових видів діяльності стає проблемою для кожного, хто починає свій життєвий шлях [2].

Адаптаційні процеси набувають особливої ваги при зміні середовища життєдіяльності, особливо на початку переходу до середньої ланки школи. Ці процеси вимагають від молодшої людини активації механізмів адаптації і часто можуть призвести до психологічного перенапруження. Наприклад, дослідження показали, що формування нового стереотипу поведінки протягом першого півріччя навчання у 5 класі може призвести до дезадаптаційного синдрому у 35-40% учнів [6; 10; 28].

Дослідження підтверджують, що психодіагностика адаптаційних можливостей учнів 5 класу до навчання в школі має велике значення, оскільки дезадаптація може призвести до погіршення роботи пізнавальної сфери та змін у емоційно-почуттєвій сфері [3].

Труднощі адаптації учнів 5 класу до навчання в школі обумовлені кількома факторами. Система навчання відрізняється великим обсягом матеріалу, вимагає самостійності та відповідальності від учнів. Перехід від початкової ланки школи до середньої пов'язаний не лише з переорієнтацією на більш ширший спектр навчальних предметів, але й зі зміною виладацького штату та кількістю вчителів-предметників [24].

У процесі навчання молода людина проходить кілька ключових етапів соціалізації. Один із них – адаптація до нових умов соціального розвитку, що зазвичай припадає на перше півріччя навчання. Саме в цьому періоді формуються та закріплюються основні механізми пристосування до нових обставин, які впливають на стиль і ефективність навчальної діяльності учня. У зв'язку з цим важливими напрямками та завданнями

роботи класного керівника, зосередившись на аналізі психологічних труднощів, з якими зустрічаються п'ятикласники в процесах адаптації.

На початковому етапі навчання учень зіткнувається зі значними викликами, які включають у себе зміну соціальної ролі після переходу від початкової ланки школи до середньої, адаптацію до нових методів навчання, зміну звичних відносин і стереотипів поведінки. У процесі навчання у учень 5 класу повинен навчитися самостійно організовувати свою навчальну діяльність. Ключовим етапом є розвиток необхідних навичок і вмінь. Для виявлення труднощів та встановлення причин дезадаптації учнів 5 класу проводять пілотажні соціально-психологічні дослідження. В цілому, адаптацію розглядають як процес пристосування особистості до життя в суспільстві відповідно до його вимог і норм [3; 29; 31].

Проведене теоретико-практичне дослідження проблеми адаптації учнів 5 класу до навчання в школі підкреслює її актуальність і складність в сучасних умовах. Навіть при уважному вивченні цієї проблеми вченими залишаються невирішені питання щодо надійності критеріїв адаптації до умов навчання. Система рівнів адаптації учнів до нових умов навчання з урахуванням всіх її компонентів також залишається недостатньо розвиненою [6].

Отже, протягом навчання учні 5 класу проходять кілька етапів соціалізації, з яких ключовим є адаптація до нової соціальної ситуації, набуття нових навчальних навиків та розвиток нових компетенцій згідно вимог, які ставить перед учнем навчальний заклад.

1.2 Проблема соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі

Аналізуючи сучасний стан проблеми дослідження, можна виділити кілька напрямів, що стосуються адаптації учнів. Увага приділяється труднощам на початковому етапі навчання та факторам, які впливають на

цей процес. Інший включає напрям узагальнення передового досвіду роботи педагогічних колективів у вирішенні проблем адаптації до нових умов навчання.

У психології особистості адаптація описується як процес, у якому людина пристосовується до життя в соціумі відповідно до його норм і вимог. Основні поняття, які характеризують це явище, включають «адаптацію», «адаптивну поведінку» та «соціально-психологічну адаптацію до нових умов навчання». Дослідники розглядають адаптацію з кількох перспектив: як процес пристосування до нових умов, як результат цього процесу, а також як механізм, що забезпечує ефективність соціалізації.

Адаптація, за великою кількістю деталей в її визначенні, загалом описується як процес пристосування особистості до вимог і стандартів соціального середовища. П.С. Граве та М.Р. Шнейдман трактують адаптацію як стан, у якому внутрішні процеси організму гармонізуються із зовнішніми умовами, зводячи до мінімуму реакцію на їхні зміни. Вони наголошують, що адаптація супроводжує соціалізацію особистості в процесі її розвитку, професійного становлення та трудової діяльності (Т.М. Титаренко) [4].

Згідно з цією концепцією, адаптивна поведінка є індивідуальною реакцією на спокій, яка обґрунтовується на суб'єктивному розумінні та значущості умов для особистості. Основним призначенням такої поведінки є максимально ефективне пристосування до вимог життя. Це може включати рішення проблеми, зменшення впливу стресу, вивчення умов, уникнення або реакція на них [6].

Процес адаптації до нових умов навчання охоплює три ключові аспекти. *Психофізіологічний аспект* змінюється у стереотипах поведінки та формуванні нових реакцій на середовище. *Соціально-психологічний аспект* пов'язаний із взаємодіями та налаштованістю на навчання. *Педагогічний аспект* забезпечення закріплення нових методів навчання (Н.О. Багачкіна, С.А. Гапонова, В.П. Казміренко).

Адаптація передбачає інтеграцію несвідомого та свідомого підходів до

моделювання поведінки, яка формується як індивідуальна стратегія і ситуативна тактика для досягнення поставлених цілей. На процес визначення цілей і способів їх реалізації впливають як зовнішні, так і внутрішні соціальні регулятори [10].

До зовнішніх регуляторів належать норми поведінки, правила, вимоги, очікування та бажання, які суспільство висуває до індивіда. Водночас внутрішні регулятори включають особистісні інтереси, потреби, цінності та сенсорні орієнтації. Взаємодія цих факторів формує життєві цілі, критерії успішної соціальної адаптації та індивідуально прийняті способи пристосування до соціального середовища [10].

Соціальна адаптація залежить від низки психологічних чинників, серед яких ключову роль виконують особистісні характеристики, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) та емоційно-повідінкові реакції, що формуються в процесі адаптації. Цей процес можна проявити як послідовність психологічних реакцій на зовнішні умови, які проявляються у поведінці, спрямованій на досягнення конкретної мети.

Визначення критеріїв успішної соціальної адаптації є складним завданням, тому вона включає не лише об'єктивно діагностовану гармонію між особистістю та середовищем і суб'єктивне відчуття задоволеності ситуацією, а й відображає негативних наслідків у майбутньому та сприянні особистісному розвитку [12; 24; 28; 29].

Механізм соціальної адаптації залишається мало вивченим через його багаторівневу структуру. Ця складна система взаємопов'язаних компонентів, у якій будь-яка зміна в одній із підсистем може бути включена в загальний процес адаптації, зумовлюючи позитивні, негативні або нейтральні наслідки.

Критеріями успішної соціальної адаптації вважають суб'єктивну оцінку рівня адаптованості, позитивний емоційний стан, наявність умов для подальшого особистісного розвитку та позитивну оцінку власного досвіду через певний час [4].

Дослідження механізмів соціальної адаптації зосереджуються на аналізі взаємодії між індивідами та середовищем, а також на пошуку способів підвищення індивідуальних ресурсів для ефективної адаптації. К.Левін, досліджуючи поведінку як результат взаємодії особистості та ситуації, наголошував на значенні соціального контексту, який може виступати як потужний стимул, таким і обмежувальним фактором для людської поведінки [6].

Принцип суб'єктивної інтерпретації, розроблений такими вченими, як Ж. Піаже, Е.Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус та С.Гобфол, акцентує увагу на ролі індивідуального досвіду та когнітивних механізмів у розумінні значень ситуацій та зборі відповідних зусиль і стратегій адаптації. Ефективність адаптації збільшує кількість доступних адаптивних варіантів, здатність до їх застосування, креативність у виборі оптимальних поведінкових підходів і здатність до гнучкої корекції у разі змін. Ключовими особистісними факторами, що впливають на соціальну адаптацію, є інтелект (особливо соціальний), ідентичність, самомотивація та самоактуалізація. Ці психологічні характеристики індивіда досягли його здатності до адаптації, що проявляється у змінній ефективності використання власних ресурсів, адекватно планувати поведінкові стратегії та швидко реагувати на зміни в ситуації [12; 31].

Поняття «адаптація» можна розглядати як *процес та результат* активного пристосування індивіда до зміненого середовища. Як зазначає А.В. Фурман, «психологічний аналіз на рівні суб'єкта відповідає тій ділянці понятійного поля, яка описує адаптацію як процес, а на рівні особистості – адаптацію як результат» [6]. Таким чином, коли мова йде про *перебіг адаптаційних процесів*, структуру та динаміку адаптаційної активності, ми говоримо про «*адаптивність – неадаптивність – дезадаптивність*» суб'єкта в процесі життєдіяльності. Коли ж ми розглядаємо психічні процеси, такі як страхи, неврози, стрес чи навпаки, гармонія та комфорт, які створюються в

результаті адаптованості, неадаптованості чи дезадаптованості особистості, ми характеризуємо адаптацію як результат [6].

Беручи за основу ступінь відповідності між суб'єктивною особистістю та результатами адаптаційного процесу, можна виділити такі складові адаптації як процес:

- **Адаптивність** – це справжня чи відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами діяльності, що супроводжується позитивним ставленням, оцінкою, розумінням та прийняттям особистісності навколишнього світу і самого себе.
- **Неадаптивність** – це більш чи меншою мірою усвідомлена невідповідність між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що породжує амбівалентні відчуття й оцінку, але не справляє психотравму впливу на особистість.
- **Дезадаптивність** – це певна дисгармонія між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок тощо), внутрішнього дискомфорту і нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація тощо) [14; 27].

На основі зробленого аналізу, можемо зобразити ці відношення схематично (рис. 1.1.).

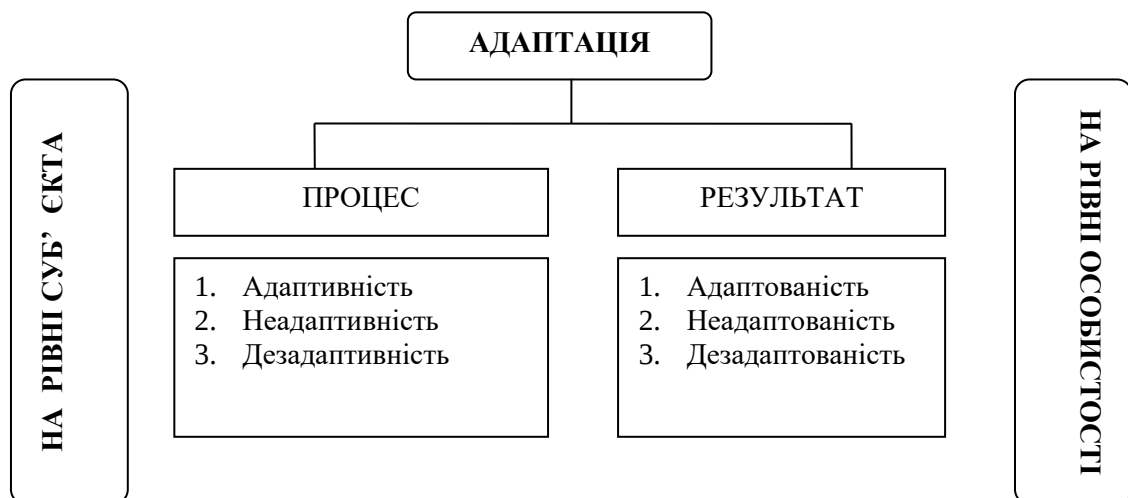


Рис. 1.1. Структура адаптації особистості

Окрім того, варто зазначити і критерії ефективності адаптації, які є результатом пристосування до середовища, можна оцінювати в різних аспектах:

1. **Афективна сфера:** оцінюється через емоційні реакції, переживання та почуття, а також рівень емоційного комфорту.
2. **Поведінкова сфера:** додаткові за характером копінгових стратегій, адекватністю зусиль, соціальною прийнятністю поведінки, гнучкістю та швидкістю реагування.
3. **Когнітивна сфера:** пов'язана з самооцінкою відповідності результату до запланованого.
4. **Особистісна сфера:** більшу через оцінку результату адаптації, способів її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінки.
5. **Соціально-психологічний контекст:** включає відповідність соціальним нормам та цілям суспільства [19; 22].

Психологічне здоров'я є важливою умовою для ефективної соціальної адаптації, після чого воно покаже здатність людини реалізовувати та розвивати свій потенціал. Психологічне здоров'я включає в себе потреби, цінності, інтереси, емоції, ментальність, ідентичність, життєві орієнтації, почуття когерентності, самоактуалізацію та Я-концепцію. Цей елемент психічного стану, який формує ресурси та можливості для успішної адаптації до соціального середовища. Ідентичність є ключовим компонентом психологічного здоров'я, після чого вона представляє собою систему переконань про себе, світ і сенс життя.

Висновки до розділу 1

Адаптивність, як індивідуальна характеристика, є основою для успішної соціальної адаптації, самореалізації та розвитку особистості. Соціальна адаптація регулювання взаємін з навколишнім середовищем, де індивідуальний досвід виступає як механізм адаптації, регуляції та

саморегуляції. Цей процес обґрунтовується на накопичених знаннях, вміннях і навичках, а також здатність інтерпретувати події та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Будь-який процес адаптації представляє собою інтеграцію взаємодії різноманітних чинників, які діють в умовах системи, що перебуває в стані нестійкої рівноваги.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5 КЛАСУ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

2.1. Методи дослідження соціально-психологічної адаптації

Психологічне дослідження передбачає використання відповідних проблемі методик, технік, наборів різних тестів, опитувальників, проведення експериментів.

Методи дослідження адаптації та її основних видів (соціальної, емоційної, професійної та навчальної) можна умовно розділити на три групи:

1. Експериментальні, до яких відносять всі методи, які впливають на адаптацію учнів до нових умов навчального середовища. Найяскравішим прикладом даної групи методів є експерименти.

2. Описові, в основу яких покладено опис стану адаптованості-неадаптованості-дезадаптованості учнів до навчання у ВНЗ та її зміни в процесі діяльності на основі аналізу, при цьому ніяк на неї не впливаючи: опитувальники, тести.

3. Рефлексивні, суть яких полягає в тому, що досліджуваний сам у процесі особистісної рефлексії відтворює своє ставлення до дійсності в процесі адаптації. Прикладом може бути соціально-психологічна модифікація техніки «репертуарних решіток» Дж. Келлі [5; 21; 32].

Прикладом експериментальної групи методів з дослідження соціально-психологічної адаптації особистості є експеримент проведений О.І. Зотовою та І.К. Кряжевою. Предметом їх дослідження є вивчення таких аспектів адаптації особистості в групі, як самовизначення. За показник самовизначення взяли ступінь відповідності самооцінки особистості груповій оцінці здібностей до певної діяльності та особистісних рис. При цьому враховувалося, що чим більше буде співпадати думка досліджуваного про

самого себе та думка групи про нього, тим більше це буде свідчити про адаптованість та певну інтегрованість даної особистості з цією групою [33].

Прикладом описових методів є радянські дослідження адаптації молодих спеціалістів в навчальному колективі, які проводилися в основному в рамках соціології. Виникнення інтересу до проблеми становлення молодого спеціаліста поклали початок праці С.А. Кугеля, де автор розглядає динаміку наукових кадрів. Для дослідження адаптації він використовує опитування. В якості однієї з причин довготривалої адаптації молодих спеціалістів до науково-технічного колективу С.А. Кугелем була виділена недостатня навчальна підготовка у вузі. 40% опитуваних молодих спеціалістів відмітили, що ВНЗ не сприяв виробленню в них навичок науково-дослідної роботи [23].

Проблема адаптації в навчальних колективах ще досліджувалася в роботах таких видатних вчених як Т.С. Бодні, М.Л. Лазара, С.Р. Микулінського. Позитивний результат адаптації вони пов'язували з виробленням критеріїв ефективності адаптаційного процесу. Всі критерії адаптованості вони поділили на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних критеріїв адаптації віднесли продуктивність діяльності, реальне положення у колективі, авторитет. До основних суб'єктивних критеріїв адаптації віднесли оцінку ставлення особистості до колективу, ступінь та характер задоволеністю працею, професією, взаємовідносини у колективі, самооцінку своєї позиції в системі офіційних та неофіційних відносин [25Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Проблема навчальної підготовки та адаптації молодих спеціалістів розглядається І.І. Лейманом у книзі «Наука як соціальний інститут». За даними проведеного опитування, тільки 30% випускників ВНЗ приходять в навчальні заклади з власною темою, що є серйозною перешкодою у становленні молодих науковців [9].

Адаптацію до навчального колективу також досліджували К.Л. Михайличенко та І.І. Лейман. Вони використовували соціометричне опитування та інтерв'ю. Анкета включала чотири розділи. Перший розділ «Наукова підготовка у ВНЗ» містив чотири питання про характер наукової підготовки, отриманої до вступу у науковий колектив. Другий розділ анкети «Вибір наукового спрямування» також включав чотири питання, направлені на з'ясування ступеня самостійності при виборі наукової теми. Третій, основний, розділ «Наукова підготовка в даний момент» включала чотирнадцять питань. Вони були орієнтовані на з'ясування ступеня задоволеності характером праці, відносинами у колективі в період адаптації. Дані, отримані за допомогою «Анкети молодого спеціаліста», соціометричної анкети та інтерв'ю, піддавалися статистичній обробці. Визначалися коефіцієнти статистичної значимості показників адаптованості в залежності від впливу різних факторів та умов наукової діяльності [9].

Рефлексивну групу представляє дослідження проведене М.Ю. Кондратєвим та Е.Г. Вартановою, метою якого було встановлення, з однієї сторони, універсальних особливостей «переживання» особистістю адаптаційного етапу входження в нову, тільки сформовану навчальну групу, а з другої – специфіку реалізації цих особливостей. Варто зазначити, що вибірку становили 1260 досліджуваних, яку представляли учні І та Х класів, а також студенти-першокурсники. Крім ціленаправленого спостереження за життєдіяльністю навчальних груп, аналізу документації та консультацій з компетентними особами (вчителями, вихователями, батьками тощо), в роботі використовувалися ряд методик, спрямованих на рефлексію учнів та студентів, це такі як: соціометрія, аутометрія та референтометрія; соціально-психологічна модифікація техніки «репертуарних решіток» Дж. Келлі. Результати такого дослідження показали двосторонність проблеми навчально адаптації: з однієї сторони відбувається активне пристосування на рівні «бути такими як всі», з другої – загальна інтеграції на рівні соціума [21].

Отже, вивчення проблеми навчальної адаптації з використанням різних груп методів є проблемою наукових пошуків і сьогодні.

2.2. Організація та процедура дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків

Відповідно до мети, поставлених завдань та гіпотези дослідження було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі, яке реалізовувалося поетапно.

Перший етап. Передбачав підготовчі дії, а саме: розробку процедури дослідження; підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі. Дослідження проходило протягом 2024 року, у дослідженні приймали участь 45 учнів 5 класів м. Овруч. Вік: 10-11 років.

Другий етап передбачає здійснення емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі. Нами була застосована методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Роджерса й Даймонда, опитувальник особистісної адаптованості школярів (А.Фурмана) та методика САН [5; 21].

Окрім того, застосовувалося спостереження за навчальним процесом. Оцінювання відбувалося за ключовими показниками: успішність у навчальному процесі та його результативність, рівень попередньої підготовки до навчання, характер соціальної взаємодії з однолітками й учителями, а також домінуючий емоційний фон. Спостереження проводилися як під час уроків, так і на перервах, що забезпечило комплексний підхід до вивчення адаптаційного процесу.

Математична обробка результатів здійснювалася з використанням статистичних методів, а саме було застосовано відсотковий аналіз.

Третій етап передбачає розробку методів активного впливу на адаптаційні механізми учнів 5 класів з метою їх ефективнішого соціально-психологічної адаптації до навчання в школі.

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд є досить поширеною у дослідженнях, але її валідність і надійність потребують додаткового дослідження. Вона базується на теорії особистості К. Роджерса і використовується для діагностики особливостей соціальної адаптації, таких як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескепізму. Важливо пам'ятати, що перед застосуванням цієї методики у дослідженні необхідно перевірити її валідність і надійність для конкретного контексту.

Методика включає 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без використання займенників. Це зроблено для того, щоб уникнути особистісного зв'язку і дозволити учасникам дослідження відповідати об'єктивно. Такий підхід допомагає забезпечити нейтральність відповідей учасників та уникнути впливу соціально-бажаних відповідей. У методиці використовується 7-бальна шкала для оцінювання, де 0 означає "ніколи не підходить" і 6 - "завжди підходить" [5].

Також в методиці є 6 інтегральних показників, таких як адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційна комфортність та прагнення до домінування, які розраховуються за окремими нормативними даними для різних вікових груп.

Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) дозволяє оцінити рівень емоційного комфорту чи дискомфорту за трьома параметрами: самопочуття, активність і настрої. Опитувальник складається з 30 пар протилежних за змістом характеристик, що стосуються цих параметрів. Оцінка складається за трибальною системою, де респондент вибирає, на скільки кожен

параметр відповідає його поточному стану, вказуючи на позитивну або негативну сторону [5].

Опитувальник особистісної адаптованості школярів (А.Фурмана). Протокол особистісної адаптації передбачає проведення опитування серед учнів класу, хоча його також можна використовувати в індивідуальній роботі з учнями. Якщо є наявність, вчитель пояснює зміст запитань, особливо в пунктах 5, 14 та 15, остання практика показує, що ці питання можуть бути викликані труднощами. Час, необхідний для заповнення пустих відповідей, зазвичай не фіксується, але вчителі традиційно знають, що учасники використовують на ці 10-15 хвилин. При повторному тестуванні час скорочується приблизно на 5 хвилин [5].

Варіанти відповідей в опитувальнику виділяються на позитивні (дуже позитивні, позитивні) та негативні (вкрай негативні, негативні), що дозволяє оцінити рівень адаптованості учнів.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі ми зробили підбірку методів дослідження, розробили методологію дослідження. До емпіричних методів увійшли спостереження. До групи психодіагностичних: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, опитувальник особистісної адаптованості школярів (А.Фурмана), методика САН; якісний аналіз отриманих результатів. Методами статистично-математичної обробки даних було використано описову статистику (відсотковий аналіз, середнє арифметичне значення).

Нами було сплановано програма дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі, визначено вибірку та бази проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Аналіз результатів дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі

Дослідження проводилося серед учнів 5 класу. Вибірка по 20 чоловік. Результати дослідження були оброблені вручну.

Отримано наступні результати.

За шкалою «Адаптація» :

- 1 півріччя – 71 %;
- 2 півріччя – 78 %.

За шкалою «Приняття інших»:

- 1 півріччя – 78 %;
- 2 півріччя – 86 %.

За шкалою «Інтернальність»:

- 1 півріччя – 73 %;
- 2 півріччя – 77 %.

За шкалою «Самосприйняття»:

- 1 півріччя – 72 %;
- 2 півріччя – 79 %.

За шкалою «Емоційна комфортність»:

- 1 півріччя – 77 %;
- 2 півріччя – 85 %.

За шкалою «Домінування»:

- 1 півріччя – 63 %;
- 2 півріччя – 69 %.

За шкалою брехні:

- 1 півріччя – 15%;

2 півріччя – 10%.

Результати опитування представлені на рис. 2.1.

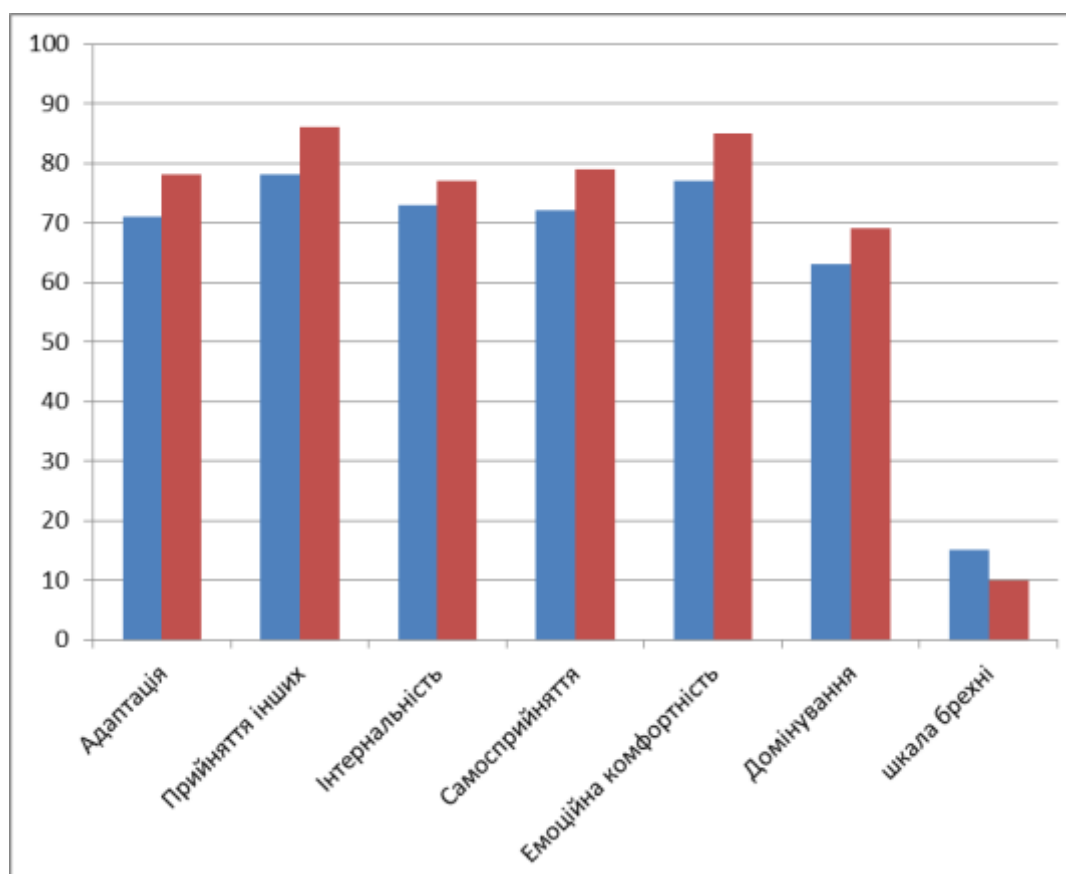


Рис. 3.1. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі

Аналіз результатів спостереження за навчальним процесом дав можливість нам виділити основні закономірності адаптації п'ятикласників до шкільного навчання. Особливу увагу було приділено таким аспектам, як навчальна активність, психофізіологічний стан учнів, а також їхні взаємини з однокласниками та педагогами. Оцінювання відбувалося за ключовими показниками: успішність у навчальному процесі та його результативність, рівень попередньої підготовки до навчання, характер соціальної взаємодії з однолітками й учителями, а також домінуючий емоційний фон. Спостереження проводилися як під час уроків, так і на

перервах, що забезпечило комплексний підхід до вивчення адаптаційного процесу.

Результати виявили певні тенденції в адаптації учнів 5-го класу до навчання, які умовно можна розділити на три групи:

1. **«Невпевнені».** Учні цієї групи демонструють хорошу виконавську дисципліну, але мають високу тривожність. Вони недостатньо підготовлені до навчання, відчують труднощі у засвоєнні основних понять, а також характеризуються низьким рівнем комунікативних та організаційних здібностей.

2. **«Частково-творчі, пасивні».** Ця група включає учнів, які проявляють інтерес до самостійного виконання завдань, прагнуть до саморозвитку і самоосвіти, хоча їм часто бракує базових знань. Вони мають високий або середній рівень тривожності та середні комунікативні можливості.

3. **«Частково-творчі, активні».** Учні цієї групи відзначаються високим пізнавальним інтересом, доброю шкільною підготовкою, низькою тривожністю, високою активністю та розвиненими організаторськими здібностями. Вони переважно перебувають у позитивному емоційному стані.

За результатами дослідження вивчення **самопочуття, активності та настрою (методика САН)** в навчальних класах, було виявлено:

1) на I етапі дослідження (на початку навчання в 5 класі вересень-початок жовтня): в 73% від всіх досліджуваних спостерігається позитивний стан самопочуття, 91% досліджуваних – проявляють активність та в 82 % – прослідковувався гарний настрій;

2) на II етапі дослідження (листопад-грудень): прослідковується загальна тенденція до погіршення показників за шкалами самопочуття (в 60% досліджуваних прослідковується негативний стан), активності (40% досліджуваних відзначають свій стан, як: виснажений, стомлений, малорухомий) та настрою (50 % учнів вказують на загальне погіршення настрою);

3) III етап дослідження (березень-квітень) констатує про покращення емоційного стану досліджуваних, однак спостерігається затяжний емоційний дискомфорт у 40% досліджуваних.

На основі таких результатів, ми можемо говорити про хвилеподібну будову емоційної адаптації учнів 5 класів, яка характеризується наростанням рівня тривожності починаючи з перших місяців навчання (відбувається поступове входження в нові вимоги до учнів, великою кількістю навчальних предметів та вчителів, великий об'єм навчального матеріалу, нові предмети, нові соціальні вимоги до учнів) і до зимових місяців та поступовий спад ближче до весни, в період навчання, коли учні мали б вже адаптуватися до нових соціально-психологічних умов.

За результатами дослідження особистісної адаптованості школярів (А.Фурмана) – дослідження проводилося в березні-квітні 2024 року, з метою виявлення рівня адаптації як результативного чинника. Так було виявлено. За рівнем функціонування особистісної адаптованості: максимально адаптованих 0% учнів. Мають дуже високий рівень психологічної адаптації 18% учнів. Високий рівень адаптованості мають 9% учнів. Середній рівень адаптації мають 9% учнів. Низький рівень адаптації мають 18% учнів. Неочевидний рівень неадаптованості 0%. Очевидний рівень неадаптованості 18% учнів. Ситуативна дезадаптація 9% учнів. Стійкий очевидний рівень дезадаптації 9% учнів. Критичний рівень дезадаптації 0% учнів. Супер-критичний рівень дезадаптації 9% учнів. Всього адаптованих 54%. Всього неадаптованих 18%. Всього дезадаптованих 18%.

Рекомендації:

Практичному психологу:

- Ознайомити класного керівника з результатами діагностики.
(термін виконання)
- Розробити та надати рекомендації класному керівнику щодо покращення адаптації учнів.

- Провести для учнів індивідуальні та групові консультації. (за потребою/запитом)
- Провести групову консультацію для батьків, діти яких мають показники дезадаптації.
- За потребою провести поглиблену діагностику з метою виявлення причин дезадаптованості учнів.
- Учнів «групи ризику» включити до корекційної групи. (термін виконання)

Класному керівнику:

- Ознайомитися з результатами досліджень. Особливу увагу звернути на учнів, які мають низький рівень адаптації та дезадаптованість.
- Провести класні години з розвитку комунікаційних умінь учнів та підвищення самооцінки, згуртованості класного колективу. (за планом)
- Ознайомити батьків з результатами діагностики (за потребою)
- До тематики класних зборів включити інформацію про важливість допомоги батьків у адаптації та соціалізації дитини.
- За потребою запланувати індивідуальні консультації батьків, діти яких мають показник дезадаптації з психологом/соціальним педагогом.

Отже, провівши дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класів виявили про хвилеподібну будову соціальної, емоційної та навчальної складової адаптації учнів 5 класів, що передбачає наростання напруги на початку навчання, з піком ближче до листопада-грудня та поступовий її спад ближче до завершення навчального року.

3.2.Соціально-психологічний тренінг як інструмент розвитку соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків

У розробці соціально-психологічного тренінгу з адаптації молодших підлітків до навчання у школі головним аспектом є вибір методів, які

забезпечують ефективне досягнення мети тренінгу. Методи обираються залежно від мети, змісту, умов (приміщення, обладнання, режим роботи тощо) та вікових особливостей учасників. Для цього різноманітні словесні та практичні методи, серед яких:

Словесні методи:

1. **Мозковий штурм** – метод, при якому учасники вільно висловлюють будь-які свої думки щодо проблем або питань без критики. Це дозволяє генерувати нові ідеї, навіть якщо вони здаються абсурдними чи фантастичними. У тренінгу цей метод використовується у вправі «Пазли», яка повністю повторить основні поняття тренінгу, з якими учасники ознайомилися на першій сесії.

2. **Групова дискусія** – метод, що сприяє спільному обговоренню спільних питань. Вона дозволяє учасникам бачити проблему з різним точком зору, уточнювати взаємні позиції та зменшувати опір сприйняття нової інформації. У тренінгу цей метод використовують на етапі складання правил групи, де обговорюються принципи та значення цих правил для ефективної роботи.

Практичні методи:

1. **Рольові ігри** – учасники вживаються в різні ролі для розв'язання конкретних ситуацій, які хочуть розвинути комунікативні та соціальні навички.

2. **Метод акваріуму** – використовується для демонстрації моделей поведінки в групі, де одна група учасників виступає перед іншими, а потім відбувається обговорення.

3. **Метод критичних конфліктів (інцидентів)** – аналіз конкретних ситуацій або проблемних ситуацій, які можуть виникнути в реальному житті, що дозволяє учасникам знайти ефективні способи їх вирішення.

4. **Алгоритм-лабіринт** – вправи, що сприяють розвитку критичного мислення та здатності знаходити вихід із складних ситуацій.

5. **Метод синдикатів (робота у мікрогрупах)** – робота в малих групах для обговорення та вирішення конкретних завдань.

6. **Метод запитань-відповідей** – дозволяє учасникам ставити запитання та отримувати відповіді на важливі для них теми.

7. **Моделювання практичних ситуацій** – створення реалістичних ситуацій для навчання учасників у вирішенні проблемних ситуацій.

Ці методи сприяють розвитку різних аспектів особистісної адаптації, комунікативних навичок, а також допомагають учням 5 класів краще зрозуміти процес адаптації до навчання в школі.

Соціально-психологічний тренінг з адаптації до навчання молодших підлітків у школі організовано за принципами, що сприяють розвитку довіри, активності та відповідальності серед учасників. Ось основні принципи та структура тренінгу:

Принципи:

1. **Принцип рівності** – забезпечує рівноправні ролі учасників, створюючи довірливу атмосферу.

2. **Принцип конфіденційності** – гарантує нерозголошення особистої інформації.

3. **Принцип актуалізації життєвого досвіду** – базує нові знання на життєвому досвіді учасників.

4. **Принцип активності учасників** – передбачає активну участь у різноманітних формах роботи (мікрогрупи, рольові ігри, дискусії).

5. **Принцип наступності (послідовності)** – забезпечує логічну послідовність у справі, сприяючи досягненню мети тренінгу.

6. **Принцип відповідальності** – розвиває здатність учасників приймати самостійні та відповідні рішення.

Також хочемо розкрити структуру тренінгового заняття задля поліпшення процесів адаптації до навчання в закладі освіти учнів 5 класів.

Структура тренінгу:

1. Вступна частина:

Знайомство учасників – встановлення довірливої атмосфери.

Очікування учасників – усвідомлення цілей та відповідальність за їх реалізацію.

Прийняття правил роботи групи – визначення норм поведінки для ефективної роботи.

Вправа «Самопрезентація» та «Пазли» – рефлексія та повторення основних понять.

2. Основна частина:

Вправа-гра «Я очікую від навчання в 5 класі...» – висловлення очікувань від навчання.

Вправа «Справжній учень 5 класу повинен вміти» – розвиток самоаналізу та рефлексії.

Вправа «Готовий поділитися досвідом» – робота з труднощами та їх прийняттям.

Вправа «Втримайся на стільці», «Я - вмію. Я - хочу. Я - зроблю» – розвиток комунікативних вмінь та рефлексії.

Вправа «Мені хотілося б змінити в собі таку рису особистості як...», «Не буду хвалитися, але я...» – рефлексія, самопізнання та самопрезентація.

3. Заклучна частина:

Вправа-гра «Електричний струм» та «Подарунок» – обслуговування результатів роботи, емоційне розвантаження та закріплення знань.

Ця структура та принципи тренінгу допомагають створити сприятливі умови для адаптації учнів до нового соціально-психологічного середовища школи, сприяють розвитку їхніх особистісних та комунікативних якостей.

Висновки до розділу 3

Результати спостереження за адаптацією учнів 5 класу до шкільного навчання мали наявність певних тенденцій, які умовно можна розподілити на три приблизно рівні групи. Перша група («невпевнені») характеризується доброю виконавською дисципліною, проте високим рівнем тривожності, недостатньою підготовленістю до навчання, труднощами у засвоєнні основних понять, низькими комунікативними та організаційними здібностями.

Друга група («частково-творчі, пасивні») включає учнів, які виявляють інтерес до виконання самостійних завдань, прагнуть до саморозвитку та самоосвіти, але часто зустрічаються з браком базових знань. У них є середній або високий рівень тривожності та помірний рівень комунікативних навичок.

Третя група («частково-творчі, активні») демонструє високий пізнавальний інтерес, добру шкільну підготовку, вони активно успішні, низький рівень тривожності, високу активність, розвинені організаторські здібності, позитивний емоційний стан та сприйнятливність до однокласників. Саме в цій групі учнів адаптація найбільш сприятлива.

Учні двох перших груп у різному ступені потребують допомоги, спрямованої на зниження напруженості адаптаційного процесу.

Аналіз результатів дозволяє говорити про хвилеподібну динаміку емоційної адаптації учнів, яка проявляється у зростанні тривожності в перші місяці навчання (через нові вимоги, збільшення кількості навчальних предметів, нових вчителів, обсяг матеріалу та соціального очікування) до зимових місяців, а згодом її збільшенням зниження ближчого.

Соціально-психологічний тренінг є ефективним інструментом розвитку соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації молодших підлітків до навчання в школі, що дало підстави для таких висновків:

1. Проведене теоретико-практичне дослідження проблеми адаптації учнів 5 класу до навчання в школі свідчить про актуальність теми в сучасних умовах розвитку суспільства. Попри значну увагу науковців до цієї тематики, залишаються відкритими питаннями, які пов'язаними з надійністю критеріїв оцінки адаптації до конкретного навчального середовища. Недостатньо розробленою залишається система визначення рівнів адаптації учнів 5 класу, яка враховувала б всі основні компоненти цього процесу: психофізіологічний, психологічний, соціальний і педагогічний.

Також лише поверхово розроблено педагогічні підходи, які могли б ефективно знизити напруженість адаптаційних процесів. Основний зміст процесу адаптації учнів 5 класу до навчання в школі можна охарактеризувати через ключові аспекти становлення особистості, які включають: формування нового ставлення до навчання; опанування нових навчальних норм, критеріїв оцінювання, способів і прийомів самостійної роботи, а також інших вимог; адаптацію до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій; освоєння нових видів діяльності; застосування до нових зразків «учнівської» культури та формування вільного часу.

2. На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі ми зробили підбірку методів дослідження, розробили методологію дослідження. До емпіричних методів увійшли спостереження. До групи психодіагностичних: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, опитувальник особистісної адаптованості школярів (А.Фурмана), методика САН; якісний аналіз отриманих результатів. Методами статистично-математичної обробки

даних було використано описову статистику (відсотковий аналіз, середнє арифметичне значення).

Нами було сплановано програма дослідження соціально-психологічної адаптації учнів 5 класу до навчання в школі, визначено вибірку та бази проведення дослідження.

3. Аналіз результатів дозволяє говорити про хвилеподібну динаміку емоційної адаптації учнів, яка характеризується наростанням рівня тривожності починаючи з перших місяців навчання (відбувається поступове входження в нові вимоги до учнів, великою кількістю навчальних предметів та вчителів, великий об'єм навчального матеріалу, нові предмети, нові соціальні вимоги до учнів) і до зимових місяців та поступовий спад ближче до весни, в період навчання, коли учні мали б вже адаптуватися до нових соціально-психологічних умов.

Результати спостереження за адаптацією учнів 5 класу до шкільного навчання свідчать про наявність трьох учнівських груп, які відображають загальні адаптаційні тенденції в них. Група «невпевнені» характеризується доброю виконавською дисципліною, проте високим рівнем тривожності, недостатньою підготовленістю до навчання, труднощами у засвоєнні основних понять, низькими комунікативними та організаційними здібностями.

Група «частково-творчі, пасивні» включає учнів, які виявляють інтерес до виконання самостійних завдань, прагнуть до саморозвитку та самоосвіти, але часто зустрічаються з браком базових знань. У них є середній або високий рівень тривожності та помірний рівень комунікативних навичок.

Група «частково-творчі, активні» демонструє високий пізнавальний інтерес, добру шкільну підготовку, вони активно успішні, низький рівень тривожності, високу активність, розвинені організаторські здібності, позитивний емоційний стан та сприйнятливність до однокласників. Саме в цій групі учнів адаптація найбільш сприятлива.

Учні двох перших груп у різному ступені потребують допомоги, спрямованої на зниження напруженості адаптаційного процесу. Таким ефективним інструментом в розвитку соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах освіти молодших підлітків є соціально-психологічний тренінг.

Перспективою подальшого дослідження бачимо в розробці методів активного впливу на адаптацію як процес та результат пристосування до нових навчальних умов п'ятикласників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. К.:Шк.світ, 2008. 128 с.
2. Бойбіна Ю.В., Гончарова С.В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Х.: «Основа», 2009. 216 с.
3. Бойчук В. Шкільна дезадаптації учнів 5 класів. *Психолог.* 2008, №35. С.3-13.
4. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2013. № 3(32). С. 54-60.
5. Бурлачук Л. В., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. К.: Наукова думка, 1989. 200 с.
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини.* 2005. № 1. С. 91-100.
7. Гнатко М. М. Структура обдарованості та засадничі принципи роботи з обдарованими дітьми. *Обдарована дитина.* № 3-4. 1998. С. 2-6.
8. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. *Матеріали наук.-практ. конфер. «Актуальні питання сучасної психології»* (м. Дніпро, 22-23 вересня 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 103-108.
9. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу* (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 27-33.
10. Дзюба В.В. Адаптація учнів до шкільного життя. *Шкільному психологу. Усе для роботи.* 2010, №6. С.6-9.
11. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90-105.

12. Корнієнко І. Труднощі періоду адаптації 5 класі. *Психолог.* 2010, №20. С.3-10.
13. Корнієнко О. В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: Навчальний посібник. К.: Вид. центр «Київський університет», 2000. 126 с.
14. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник. К.: «ІНКОО», 2002. 272 с.
15. Кузнєцова В. М., Кожухова Т. В. Адаптація. *Фармацевтична енциклопедія*. URL:
<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya>.
16. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота.* 2012. Вип. 6. С. 19-23.
17. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Збірник наукових праць.* 2014. № 11 (13). С. 194-207.
18. Ліщинська О. А. Практикум з індивідуально-психологічного консультування для початківців. К.: НППЦ Перспектива, 1997. 36 с.
19. Міхеєв О. М., Шульга М. О., Ничкало Н. Г. Адаптація. *Енциклопедія Сучасної України: електронна версія / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001.* URL:
https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642
20. Назарук Н. Професійне здоров'я. *Психолог.* 2006. № 31-32. С. 49-50.

21. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. 181 с.
22. Нижник Г., Барабаш Н., Куравський О. Психологічне здоров'я – запорука творчого саморозвитку. *Психолог*. 2006. № 25-28. С. 101-103.
23. Психологічний словник. Під ред. В. І. Войтко. К.: Вища школа, 1982. 216 с.
24. Психолого-педагогічний консиліум з питань адаптації учнів 5 класу. *Психолог*. 2008, №16. С.13.
25. Розлади адаптації. Сучасна діагностика і лікування в психіатрії. Бібліотека Здоров'я України. Професійно лікарю-практику. URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1434.html>.
26. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академ. видав., 2005. 360 с.
27. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів. *Соціальна педагогіка і соціальна робота*. 2006. №16. С. 133–147.
28. Спецвипуск газети «Психолог». «Безперервний супровід дитини під час адаптації». 2009, №3-4.
29. Старцева О. Що таке стрес і як з ним боротися? *Психолог*. 2007. №2. С. 22-24.
30. Хвостенко Т. Декілька вправ для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. Територія бізнесу. Тренінги та семінари. URL: <http://business-territory.com/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoitrivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti>.
31. Цимбалюк І. М. Психологія: Навчальний посібник. 2-ге видання: виправлене і доповнене. К.: ВД «Професіонал», 2006. 576 с.